Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.10.11 17:22:47 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 12.10.2023

Меню 7 – 11 лет

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	160	16,37	13,36	29,14	298,46
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
5	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
6							
7							
		Итого за завтрак	435	22,70	18,48	76,44	547,08
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,72	2,42	14,30	101,68
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	150	13,89	15,51	14,21	252,86
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	80	2,49	0,59	33,68	138,67
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
6	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80
7							
		Итого за обед	690	24,29	19,20	119,93	738,01
		Итого за день	1125	46,99	37,68	196,37	1285,09

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.10.11 17:22:58 +12'00'

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Дата 12.10.2023

Меню 12 лет и старше

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
		Итого за завтрак	500	28,88	23,53	94,08	683,10
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
		Итого за обед	830	29,70	29,70	113,57	838,34
		Итого за день	1330	58,58	53,23	207,65	1521,44

Утверждаю

Директор МБОУ Центр образования г.Певек

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.10.11 17:23:10 +12'00'

Дата 12.10.2023

Меню интернат

№	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энер-кая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08
2	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
3	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
4	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
5	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
6							
7							
		Итого за завтрак	500	28,88	23,53	94,08	683,10
Обед							
1	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10
2	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14
3	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90
4	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00
5	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00
6	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20
7							
		Итого за обед	830	29,70	29,70	113,57	838,34
Полдник							
1	79	Ватрушка с джемом	100	6,80	4,72	38,96	225,29
2	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
3	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4							
5							
		Итого за полдник	400	11,28	8,66	66,34	390,89
Ужин							
1	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00
2	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50
3	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40
4	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
5	85	Овощи натуральные соленые (Огурцы соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20
		Итого за ужин	640	28,34	24,96	89,74	686,92
2 ужин							
1	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
2	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00
3	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
4							
5							
		Итого за 2 ужин	280	7,07	5,06	39,24	222,86
		Итого за день	2650	105,27	91,91	402,97	2822,11